



Mayo 2018

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

El **sentido del humor es una actitud** ante la vida.

*Contar una anécdota graciosa, un chiste a tiempo o mostrar una sonrisa veraz en el trabajo: reduce el estrés, fortalece la motivación y creatividad, optimiza la comunicación, quita hierro a las situaciones de conflicto, cohesiona el equipo, y en general, crea un entorno más saludable.*

Los compañeros de trabajo que hacen reír a los demás son vistos como más seguros de sí mismos, competentes y con mayor estatus.

Sin embargo, existen diferentes sensibilidades, y lo que puede ser gracioso y divertido para unos, puede que carezca de gracia para otros. Poseer sentido del humor no significa estar constantemente en broma, ya que el contexto de una gracia tiene límites y conocerlos es importante, para no caer en falta de respeto.

## Evita las gracias que pueden parecer una burla para reírse de los demás

El sentido del humor es una herramienta valiosa de trabajo siempre que vaya acompañada de una actitud positiva, constructiva y respetable. Utiliza el humor inteligente, no estés constantemente con chistes o bromas, muéstrate con naturalidad y sinceridad. Si no tienes gracia, no te hagas el gracioso.

Si contribuimos a convertir el centro de trabajo en un lugar alegre, y las tareas en una actividad agradable, habremos mejorado gran parte de nuestra vida, y haremos más felices a las personas con las que trabajamos.

